



## ★今月の行事食★

1日 誕生日祝食  
(お赤飯がです)

5日 こどもの日メニュー

※食種により異なります。

5月5日は「こどもの日」

柏餅ってどうして食べるの??



柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があります。これを「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」との意味を持ちます。

※給食でも5日に柏餅を予定しておりますが、餅の代わりにクレープ生地を使用致します。  
お楽しみに!!



## 疲労回復や美肌に効果★

# アスパラガス

アスパラガスは今が旬です。上へ上へと成長するパワーが凝縮され、**ビタミン・ミネラル**のバランスに優れています。アミノ酸の一種である**アスパラギン**を含み、代謝を活発にし、**疲労回復**や**美肌**を促します。食感を損なわないようにかために塩ゆでし、**サラダ・お浸し・炒め物**などにどうぞ!!



# ビタミンC



レモン(1/2個50g)  
50mg

抗ストレス  
ホルモンを  
生成する  
材料になる

皮膚や血管の老化を防ぎ、  
免疫力をアップさせる  
抗酸化ビタミン



1日に摂りたい量は**100mg**

不足すると血管が  
弱くなり、  
出血しやすくなる

肌のハリと  
シミ予防に  
有効な美肌  
ビタミン

〈ビタミンCを多く含む食品〉

赤ピーマン(1/2個)  
128mg



大根(50g)  
27mg



いちご(5個80g)  
50mg



ブロッコリー(50g)  
65mg



キャベツ(1枚50g)  
21mg



がんなどの  
病気から  
身体を守る

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで